

Zeitschrift: Akzent : Magazin für Kultur und Gesellschaft
Herausgeber: Pro Senectute Basel-Stadt
Band: - (1994-1995)
Heft: 4

Rubrik: Seniorensport

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. [Voir Informations légales.](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. [See Legal notice.](#)

Download PDF: 30.03.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>

Information und Anmeldung
für alle Kurse:
Montag – Freitag, 08.00 – 11.30 Uhr
am Luftgässlein 3 oder über
Telefon 272 30 71

Seniorenport



alter+sport

Unfallversicherung

Alle TeilnehmerInnen (ab dem 55. Altersjahr) unserer Seniorensportgruppen sind während den Sportlektionen sowie auf dem direkten Hin- und Rückweg durch die Pro Senectute gegen nichtgedeckte Unfallkosten kollektiv versichert. Es handelt sich dabei um eine Zusatzversicherung zu Ihrer privaten Unfallversicherung.

Gym 60-Turnen

Für rüstige und sportlich geübte Seniorinnen und Senioren in Turnhallen und Gymnastikräumen. Gemischte Gruppen (wenn nichts anderes vermerkt).
Anmeldung nicht erforderlich

Quartals-Abonnement Fr. 43.–
Halbjahres-Abonnement Fr. 75.–

Grossbasel

Christoph Merian-Schulhaus

Emanuel Büchel-Strasse 45
Montag 16.30 Uhr (Frauen)

Davidsbodenstrasse 9, Alterssiedlung

Dienstag 08.25, 09.35 Uhr

Gotthelfschulhaus

Turnhalle am Bahndamm, St. Galler-Ring 130
Donnerstag 16.45 Uhr (Männer)

Missionshaus-Turnhalle

Nonnenweg 34
Mittwoch 14.30 Uhr

Neubadschulhaus

Marschalkenstrasse 120
Turnhalle Ost: Montag 16.40 Uhr
Turnhalle West: Donnerstag 16.30 Uhr

Providentiasaal Heiliggeist

Laufenstrasse 46
Freitag 14.30 Uhr (Männer)

Kleinbasel/Riehen/Bettingen

Claraspital-Turnhalle

Kleinriehenstrasse 79
Donnerstag 09.00 Uhr und 10.00 Uhr

Diakonissen-Schwesternhaus

Riehen, Turnsaal, Schützengasse 66
Montag 14.15 Uhr

Bettingen Schulhaus-Turnhalle

Mittwoch 14.30 Uhr

Seniorenturnen

Für weniger geübte Seniorinnen und Senioren in verschiedenen Lokalen und Gymnastikräumen. Gemischte Gruppen (wenn nichts anderes vermerkt).

Anmeldung nicht erforderlich

Quartals-Abonnement Fr. 43.–
Halbjahres-Abonnement Fr. 75.–

Grossbasel

Allerheiligen Pfarreiheim

Laupenring 40
Dienstag 14.00 Uhr

St. Anton Pfarreiheim

Kannenfeldstrasse 35
Montag 14.00 Uhr, 15.00 Uhr
Dienstag 14.30 Uhr

Don Bosco Pfarreiheim

Waldenburgerstrasse 32
Dienstag 14.30 Uhr, Mittwoch 10.00 Uhr

Eglise française

Holbeinplatz 7
Freitag 09.00 Uhr (nur Frauen)
Groupe de langue française
Lundi 9.15 h (hommes), Vendredi 14.30 h

Gundeldingerhof Alterssiedlung

Bruderholzweg 3
Mittwoch 08.30 Uhr

St. Johannes Gemeindehaus

Am Krayenrain 24
Dienstag 14.30 Uhr

St. Leonhard Alterssiedlung

Schweizergasse 23
Freitag 14.30 Uhr

Lukaskirche

Winkelriedplatz 6
Donnerstag 09.00 Uhr, 10.00 Uhr

Oekolampad Gemeindehaus

Allschwilerplatz 22
Dienstag 09.30 Uhr (Männer), 14.30 Uhr

Petersgemeinde

Klingelbergstrasse 57
Montag 14.45 Uhr

Pilatusstrasse 44 Alterssiedlung

Dienstag 09.00 Uhr
Donnerstag 09.00 Uhr, 10.00 Uhr (Männer)

Providentiasaal Heiliggeist

Laufenstrasse 46
Mittwoch 15.00 Uhr

Radsporthalle

Luzernerringbrücke
Dienstag 08.30 Uhr, 09.30 Uhr
Donnerstag 08.30 Uhr, 09.30 Uhr

Saal am Dych

Redingstrasse/Gellertstrasse 151
Dienstag 09.30 Uhr

Stephanus Gemeindehaus

Furkastrasse 12
Dienstag 14.00 Uhr

Thomaskirche

Hegenheimerstrasse 227
Donnerstag 15.00 Uhr

Tituskirche

Im Tiefen Boden 75
Dienstag 10.00 Uhr, Mittwoch 09.30 Uhr

Weiherweg Alterszentrum

Rudolfstrasse 43
Montag 08.00 Uhr, 09.00 Uhr

Wibrandishaus Alterssiedlung

Allschwilerplatz 9
Donnerstag 09.45 Uhr

Wilhelm Klein-Strasse 19

Alterssiedlung
Donnerstag 14.30 Uhr

Zum Wasserturm

Betagtenzentrum und Pflegeheim
Giornicostrasse 144
Donnerstag 09.30 Uhr

Zwinglihaus

Gundeldingerstrasse 370
Donnerstag 08.30 Uhr
Freitag 15.00 Uhr

Kleinbasel

St. Clara Pfarrei

Lindenberg 12
Dienstag 09.30 Uhr

Claraspital-Turnhalle

Kleinriehenstrasse 79
Montag 15.30 Uhr

Glaibasel Altersheim

Sperrstrasse 100
Donnerstag 14.30 Uhr

Kleinhüningen Gemeindehaus

Wiesendamm 30
Montag 14.00 Uhr
Dienstag 14.00 Uhr, 15.30 Uhr

St. Markus Gemeindehaus

Kleinriehenstrasse 71
Donnerstag 09.30 Uhr

**Medizinische
Kompressionsstrümpfe**

verschiedene Fabrikate für Damen und Herren
alle Grössen und Kompr.-Klassen,
Massanfertigungen

**sanitätshaus
st. johann**



Spitalstr. 40, 4056 Basel
061-322 02 02

SENIORENSPORT

St. Matthäus Gemeindehaus

Klybeckstrasse 95
Montag 09.30 Uhr, 15.00 Uhr
Dienstag 09.30 Uhr (Männer)

Rankhof Alterssiedlung

Rankhof 10, Saal
Freitag 09.30 Uhr

St. Theodor Gemeindehaus

Claragraben 43
Mittwoch 14.15 Uhr
Donnerstag 09.00 Uhr

Wesleyhaus Alterssiedlung

Hammerstrasse 88
Montag 16.00 Uhr

Riehen/Bettingen

Andreashaus

Keltenweg 41
Montag 09.00 Uhr, 10.00 Uhr (Männer)

Diakonissen-Schwesterhaus

Schützengasse 66
Mittwoch 09.30 Uhr

St. Franziskus Pfarreiheim

Äussere Baselstrasse 170
Mittwoch 09.00 Uhr

Kornfeldkirche

Kornfeldstrasse 51
Dienstag 15.00 Uhr

Bettingen Schulhaus

Mehrweckraum
Mittwoch 14.30 Uhr

Schwimmen und Wassergymnastik

In geheizten Schwimmbecken, für Schwimmer und Nichtschwimmer, Lektionen à 45 Minuten. Anmeldung nicht erforderlich

Halbjahres-Abonnement:

Januar – Juni 1995	Fr. 115.– (23 Wochen)
Juli – Dezember 1995	Fr. 85.– (17 Wochen)
Einzeleintritt	Fr. 8.–

Grossbasel

Dalbehof

Kapellenstrasse 17
Montag 09.30 Uhr (besetzt)
10.15 Uhr (besetzt)
Dienstag 09.00 Uhr (besetzt)
09.45 Uhr
Donnerstag 14.00 Uhr (besetzt)

Kantonsspital

Eingang Hebelstrasse 20 (Richtung Spitalgarten, Treppe ins Untergeschoss)
Mittwoch 09.00 Uhr, 09.45 Uhr
14.00 Uhr, 14.45 Uhr
04.01.–25.05.95 Fr. 100.– (20x)
06.09.–20.12.95 Fr. 80.– (16x)

Weiherweg Alterszentrum

Rudolfstrasse 43
Montag 09.30 Uhr, 10.15 Uhr
14.00 Uhr, 14.45 Uhr
15.30 Uhr, 16.15 Uhr
Dienstag 08.30 Uhr, 09.15 Uhr
14.00 Uhr
Mittwoch 14.30 Uhr, 15.15 Uhr

Kleinbasel

Bläsischulhaus

Eingang Müllheimerstrasse
Dienstag 16.30 Uhr
Mittwoch 15.30 Uhr*, 16.15 Uhr
(*Wassertiefe 2 m)

Waisenhaus

Theodorskirchplatz 7
Dienstag 09.15 Uhr

Riehen

Dominikushaus

Albert Oeri-Strasse 7
Abonnement ungültig
Beitrag Fr. 7.– pro Mal
Mittwoch 09.00 Uhr

Wasserstelzenschulhaus

Wasserstelzenstrasse
Mittwoch 15.30 Uhr

Kurzentrums Rheinfelden

Spezielle Wassergymnastik im 33°C warmen Natursole-Heilbad unter der Leitung erfahrener TherapeutInnen. Freies Schwimmen möglich. Hin- und Rückfahrt mit Achermann-Car.

Datum	Dienstag, 4. Januar – 14. März
Abfahrtszeiten	08.35 Uhr Mustermesse vis-à-vis Taxistand Riehenring 08.45 Uhr Gartenstrasse (Bankverein-Gebäude)
Kosten	pro Mal: Fr. 10.50 Eintritt und Fr. 10.50 Carfahrt (einmaliger Organisationsbeitrag Fr. 4.– pro Kur)
Anmeldung	nicht erforderlich

Rückenschwimmkurs für Anfänger

In diesem Kurs haben Sie die Möglichkeit, unter der Leitung erfahrener Schwimmleiterinnen sicher und angstfrei schwimmen zu lernen.

Datum	Dienstag, 10. Januar – 28. Februar (8x)
-------	--

Zeit	11.00–11.45 Uhr
Ort	Schwimmbecken des Kantons- spitals, Eingang Hebelstrasse 20
Leitung	Yvonne Beeler, Cécile Vecchioli
Kosten	Fr. 80.–
Anmeldung	erforderlich

Rücken-/Brustschwimmkurs

Für Fortgeschrittene. In diesem Kurs können Sie Ihr Rückenschwimmen verbessern und das stilgerechte Brustschwimmen erlernen.

Datum	Dienstag, 10. Januar – 28. Februar (8x)
Zeit	10.15–11.00 Uhr
Ort	Schwimmbecken des Kantons- spitals, Eingang Hebelstrasse 20
Leitung	Yvonne Beeler, Cécile Vecchioli
Kosten	Fr. 80.–
Anmeldung	erforderlich

Volkstanzen

Wir lernen Tänze aus verschiedenen Ländern. Musik, Rhythmus und Bewegung bringen Fröhlichkeit und Entspannung in jede Tanzstunde. Anmeldung nicht erforderlich

Quartals-Abonnement	Fr. 43.–
Halbjahres-Abonnement	Fr. 75.–

Grossbasel

Alban-Breite Alterszentrum

Zürcherstrasse 143
Freitag, 15.00 Uhr

Stephanus Kirchengemeindehaus

Furkastrasse 12
Freitag, 15.00 Uhr

St. Johannes Gemeindehaus

Am Kraysrain 24
Montag, 14.45 Uhr

Zum Wasserturm

Betagtenzentrum und Pflegeheim
Giornicostrasse 144
Montag, 09.30 Uhr

Zwinglihaus

Gundeldingerstrasse 370
Freitag, 09.30 Uhr

Kleinbasel

Rankhof Alterssiedlung

Rankhof 10, Saal
Freitag, 15.00 Uhr

Unverbindliche Beratung
und Probefahrten.

Laufend auch günstige
Occasionen mit Garantie.



SAAB

**GUNDELI
GARAGE**

4053 BASEL, LEIMGRUBEN-
WEG 22, ECKE REINACHERSTR.
TELEFON 061 - 331 20 00

Pro Senectute fährt mit
unseren Fahrzeugen.

Suzuki Swift 1.0 bereits
ab Fr. 12'990.–

SUZUKI

SENIORENSPORT

Kleinhüningen Gemeindehaus

Wiesendamm 30
Donnerstag, 09.30 Uhr

Riehen

Freizeitanlage Landauer

Blutrainweg 12
Montag, 14.30 Uhr, 16.15 Uhr

Haus zum Wendelin

Inzlingerstrasse 50
Freitag, 09.30 Uhr

Volkstanz-Schnupperstunden

Tanzen beschwingt und lenkt ab vom Alltag. Das fröhliche, gemeinsame Tanzen klingt noch lange nach. Probieren Sie es aus! In allen unseren Volkstanzgruppen sind Sie jederzeit herzlich willkommen. Wir laden Sie ein zu einer kostenlosen Schnupperstunde.

Datum **Freitag, 13. Januar**
Zeit 15.00–16.00 Uhr
Ort Alterszentrum Alban-Breite
Zürcherstrasse 143

Leitung E. Mollenkopf

Datum **Montag, 6. Februar**
Zeit 09.30–10.30 Uhr
Ort Alterszentrum Zum Wasserturm
Giornicostrasse 144

Leitung H. Löbb, E. Schütze

Datum **Freitag, 24. März**
Zeit 09.30–10.30 Uhr
Ort Haus zum Wendelin,
Inzlingerstrasse 50

Leitung Y. Knöri, U. Stalder
Anmeldung nicht erforderlich
Mitnehmen Bequeme, flache Schuhe oder
Gymnastikschläppli (keine Strassenschuhe)

Jazz-Gymnastik

In diesem Kurs bewegen Sie sich zu moderner Musik und entfalten Ihre Bewegungsfreiheit. Wir beginnen die Stunde mit Gymnastik und lernen dann Schritte und Schrittkombinationen. Unsere Haltung und unser Rhythmusgefühl werden gefördert.

Datum **Dienstag, 14. März –
27. Juni (14x)**
(ohne 11. und 18. April)
Zeit 14.30–15.30 Uhr
Ort Gymnastikraum der Eglise française,
Holbeinplatz 7

Leitung Franziska Thomke
Kosten Fr. 98.–
Anmeldung erforderlich

Gymnastik und Tanz

Ein Kurs für bewegungsfreudige Seniorinnen und Senioren, die gerne moderne Musik hören und sich auch gerne dazu bewegen. Im Kurs werden Elemente aus der Jazzgymnastik geübt.

Datum **Freitag, 6. Januar –
24. Februar (8x)**
Zeit 08.30 und 09.30 Uhr
Ort Gymnastikraum im Begegnungszentrum
Gundeldingen, Bruderholzstrasse 104

Leitung Suzy Egli
Kosten Fr. 40.–
Anmeldung erforderlich

Kreatives Bewegen

In diesem Kurs wollen wir auf vergnügliche Art unsere Beweglichkeit fördern. Wir werden uns mit Gymnastik aufwärmen; Lockerungs- und Entspannungsübungen lösen Verkrampfungen und tragen zu unserem Wohlbefinden bei; Musik regt zum freien Bewegen und Tanzen an.

Datum **Mittwoch, 11. Januar –
1. März (8x)**
Zeit 14.30–15.30 Uhr
Ort Hagentalerstrasse 49 (vis-à-vis
Isaak Iselin-Schulhaus)

Leitung Hilda Jauslin
Kosten Fr. 40.–
Anmeldung erforderlich

Grosseltern-/Kind-Turnen

Ein Angebot für Grosseltern! Haben Sie nicht auch schon daran gedacht, wie schön es wäre, zusammen mit Ihrer Enkelin/Ihrem Enkel (3–6 Jahre alt) zu turnen?

Tag Mittwoch
Zeit 16.00–17.00 Uhr
Ort Isaak Iselin-Schulhaus
Hagentalerstrasse 46/Ecke Strassburgerallee (Obere Turnhalle)

Leitung Dorothee Siefert
Kosten Fr. 70.–
Wintersemester 1994/95
Anmeldung nicht erforderlich

Neue Kurse/New courses/Nuovi corsi

Beim Turnen Englisch oder Italienisch lernen. Kombinieren sie das Englisch- oder Italienischlernen mit Gymnastik! Lernen durch Erleben – mit dem Kopf und allen Sinnen. Nähere Angaben im Sprachkursteil.

In lingua italiana

Nuovi corsi di ginnastica in lingua italiana per la terza età.
Inizio 20. Gennaio 1995
Dove Brüglingerstrasse 113,
di fronte alle Sporthalle
Quando Giovedì, alle 10.10–11.10
Prezzo Fr. 75.– (15x)
Iscrizioni alla Pro Senectute, Tel. 272 30 71

Selbstverteidigung

Richtiges Verhalten in bedrohlichen Situationen altersgerecht üben. Wir schulen Reaktion und Koordination. Wir sprechen über Vorsichtsmassnahmen und versuchen das Selbstbewusstsein zu stärken.

Grundkurs

Datum **Donnerstag, 12. Januar –
2. März (8x)**
Zeit 09.00–10.30 Uhr
Ort Schafgässlein 4/6, Fitness women
in motion

Treffpunkt 08.45 Uhr beim Seiteneingang
des Warenhauses «Rheinbrücke»
an der Utengasse.

Kleidung Gymnastik- oder Trainerhosen,
T-Shirt, Socken oder Schläppli
(keine Turnschuhe)

Leitung Margrit Hauert
Kosten Fr. 120.– (8x 90 Min.)
Anmeldung erforderlich

Aufbaukurs

Für Seniorinnen und Senioren, welche schon einen Grundkurs besucht haben.

Datum **Mittwoch, 11. Januar –
1. März (8x)**
Zeit 09.15–10.15 Uhr
Ort Schafgässlein 4/6, Fitness women
in motion

Treffpunkt 09.00 Uhr beim Seiteneingang
des Warenhauses «Rheinbrücke»
an der Utengasse.

Kleidung Gymnastik- oder Trainerhosen,
T-Shirt, Socken oder Schläppli
(keine Turnschuhe)

Leitung Margrit Hauert
Kosten Fr. 80.– (8x 60 Min.)
Anmeldung erforderlich

Bade-, Duschen-, Toilettenhilfen

Badelifte, Toiletten-Sitzerhöhungen,
Duschenstühle, Toilettenstühle, Badegriffe, etc.

sanitätshaus st. johann



Spitalstr. 40, 4056 Basel
061-322 02 02

SENIORENSPORT

Atemkurse

Eine gute Atemfunktion fördert unser körperliches und seelisches Wohlbefinden und steigert somit unsere Gesundheit und Lebensqualität. Mit Hilfe einfacher Übungen in Ruhe und Bewegung sammeln wir Erfahrungen über unseren Atem.

Datum **Montag, 16. Januar – 27. März (10x)** (ohne 6.3.)
 Zeit 10.15–11.15 Uhr
 Ort Reiterstrasse 48
 Leitung Roger Stutz, Atemtherapeut
 Kosten Fr. 100.–
 Kleidung Bequeme Kleidung, Socken (kein Umziehen nötig)
 Anmeldung erforderlich

Datum **Donnerstag, 2. Februar – 6. April (10x)**
 Zeit 09.00–10.00 Uhr
 10.00–11.00 Uhr
 Ort Studio für Atem- und Bewegungsschulung, Blotzheimerstrasse 28
 Leitung Carmen Siegrist, Atemtherapeutin
 Kosten Fr. 100.–
 Kleidung Bequeme Kleidung, Socken
 Anmeldung erforderlich

Minitennis

Minitennis ist ein tennisähnliches Spiel. Wir spielen im Doppel, mit leichten Rackets und Softbällen aus Schaumgummi. Keine Vorkenntnisse nötig.

Tag/Zeit Mittwoch, 08.00 und 09.00 Uhr
 Ort **Saalbau RhyPark**
 Mühlhauserstrasse 17
 Leitung Eva Guiglia
 Kosten Fr. 80.– Januar – Juni 1995
 (23 Wochen)
 Fr. 60.– Juli – Dezember 1995
 (17 Wochen)
 Ausrüstung Turnkleidung, Sportschuhe mit Profil. Rackets und Softbälle werden zur Verfügung gestellt.
 Anmeldung erforderlich

Tischtennis

Tag/Zeit Donnerstag 09.00 Uhr
 Ort **Kirchgemeindehaus Matthäus**
 Klybeckstrasse 95

Tag/Zeit Freitag, 14.30 Uhr
 Ort **Lukas-Saal der Schmiedezunft**
 Rümelinsplatz 4
 Anmeldung erforderlich

Tennis

Im Sommer auf Aussenplätzen, im Winter und bei schlechtem Wetter in der Halle. Gespielt wird in der Regel im Doppel, da diese Spielform für Senioren günstig ist.

Zeit Montag bis Freitag vormittags
 Spielort **Tenniszentrum Bächliacker**
 Frenkendorf
 Kosten Saisonabonnement:
 Winter ca. Fr. 250.–
 (Oktober bis April)
 Sommer ca. Fr. 155.–
 (April bis September)
 Anmeldung erforderlich

Kegeln

Wöchentlich, 14.30–17.30 Uhr
 Auskunft über Ort und Wochentag bei:
 Paul Häring, Telefon 601 66 26

Vita-Parcours

Vita-Parcours im Allschwilerwald, bei jedem Wetter. Das Übungsprogramm ist speziell auf Senioren abgestimmt.

Tag/Zeit Donnerstag, 09.00–ca. 10.15 Uhr
 Treffpunkt um 08.45 Uhr beim Garderobengebäude auf dem Parkplatz beim Allschwilerweiher (Endstation 8er-Tram, ca. 5. Min. zu Fuss Richtung Schiessstand). Es steht eine abschliessbare Garderobe zur Verfügung.
 Kleidung Bequeme Schuhe und Kleidung, Regenschutz bei schlechter Witterung.
 Anmeldung nicht erforderlich

Laufträff

Laufen (Jogging) mit Gymnastik, bei jedem Wetter, mit erfahrenen Leitern. Gruppen für Anfänger und Fortgeschrittene.
 Kleidung Gute Jogging-Schuhe, bequeme Kleidung (z.B. Trainingsanzug), Regenschutz bei schlechter Witterung.
 Anmeldung nicht erforderlich

Ort **Allschwilerwald**
 Tag/Zeit Donnerstag, 09.00–ca. 10.15 Uhr
 Treffpunkt um 08.45 Uhr beim Garderobengebäude auf dem Parkplatz beim Allschwilerweiher (Endstation 8er-Tram, ca. 5 Min. zu Fuss Richtung Schiessstand). Es steht eine abschliessbare Garderobe zur Verfügung.

Ort **Lange Erlen**
 Tag/Zeit Dienstag und Freitag
 09.30–10.30 Uhr
 Treffpunkt Schorenweg 117, Ökonomegebäude beim Sportplatz Schorenmatte (Bus 36 bis Schorenweg). Es steht eine abschliessbare Garderobe mit Dusche zur Verfügung.

Langlauf/Skiwandern

Dezember bis März jeden Donnerstag bei guten Schneeverhältnissen in Basels näherer Umgebung, im Jura oder Schwarzwald. Im Januar/Februar werden verschiedene Skiwanderwochen durchgeführt.
 Anmeldung erforderlich
 Auskunft Margrit Burgener, Tel. 601 19 54

Alpinski fahren

Januar bis März jeden Dienstag bei guten Schneeverhältnissen.
Alpinskiwoche in Adelboden, 28.1.–4.2.1995
 Anmeldung erforderlich
 Auskunft Marcel Senn, Telefon 601 61 59

Skiturnen

Als zusätzliches Training einmal wöchentlich Skiturnen in der **Claraspital-Turnhalle**, Kleinriehenstrasse 79.
 Montag 09.00 und 10.00 Uhr

Velofahren

Von April bis Oktober führen wir regelmässig Velotouren durch. Diese werden begleitet von erfahrenen Tourenleitern des Schweizerischen Rad- und Motorfahrer Bundes (SRB) sowie der Pro Senectute. Sie finden in der Regel bei jeder Witterung statt.
 Anmeldung nicht erforderlich
 Auskunft Fritz Landerer, Telefon 381 71 54

Reduzierter
 Taxi-Tarif für
 AHV/IV-Bezüger:
 Bestellen Sie
 Ihren Seniorenpass
 bei ☎ 633 33 66

TIXI-TAXI FÄHRT MIT **TAXI 633 33 33**

PROMPT, GÜNSTIG UND BEQUEM

SENIORENSPORT

Bergwanderungen

Von Mai bis Oktober. Ein Angebot für Seniorinnen und Senioren, die problemlos 7 Stunden wandern können und trittsicher sind. Die Wanderungen werden jeweils am Mittwoch (Zweitägige Dienstag/Mittwoch) durchgeführt.

Anmeldung erforderlich
Auskunft Delphine und Fritz Scotzniovsky

Die Wanderwoche findet vom 19.8.–26.8.95 im Saasertal statt.

Wandern

Wanderungen in der näheren Umgebung von Basel. Dauer der Wanderungen zwischen 1–5 Stunden. Durchführung bei jedem Wetter (evtl. Änderung der vorgesehenen Route).

Teilnehmerbeiträge

Einzelbeitrag	Fr. 4.–
Quartalsbeitrag	Fr. 40.–
Semesterbeitrag	Fr. 70.–

Anmeldung nicht erforderlich (wenn nichts anderes vermerkt ist).

Mitnehmen Gute Schuhe, Regenschutz, Tram- und Bahnabonnements (U-Abo, Halbtax-Abo), Pass oder ID-Karte bei evtl. Grenzübertritt.

Montaggruppe

2 1/2–3 Stunden

Leitung	
Jacqueline Bloch	Telefon 272 53 67
Heidi Gunti	Telefon 421 03 74
Rita Waech	Telefon 281 33 94

12. Dez. Schalterhalle SBB
12.00 Uhr Abfahrt ???.? Uhr
Wanderung rund um den Grümpel. Wanderschuhe, U-Abo und ID-Karte.

30. Januar Heuwaage, 10er-Tram
12.05 Uhr Abfahrt 12.11 Uhr nach **Witterswil**. Wanderung übers Witterswilerfeld – Therwil – hintere Bruderholz – **Reinacherhof**.

27. Feb. Schalterhalle SBB
12.00 Uhr Abfahrt 12.14 Uhr nach Möhlin und mit Bus bis **Zeiningen**. Wanderung über Ziegelhof nach **Rheinfelden**.

27. März Schalterhalle SBB
11.00 Uhr Abfahrt 11.14 Uhr nach Laufenburg und mit Bus bis **Ittenthal**.

Wanderung über Sulzerberg nach **Laufenburg**.

Dienstaggruppe 1

1 1/2–2 Stunden

Leitung	
Lies Keller	Telefon 312 70 10

13. Dez. Kleinhüningen
14.00 Uhr (Endstation 14er-Tram)
Wir wandern einmal auf neuen Wegen zu den Langen Erlen und schliessen das Wanderjahr mit dem Adventsfestli ab.

17. Januar Bahnhof SBB
13.00 Uhr Abfahrt 13.14 Uhr nach **Rheinfelden**. Wanderung nach **Magden**.

14. Feb. Birsfelden (Endstation 3er-Tram)
13.30 Uhr Wanderung durch den **Hardwald** ins Waldhaus.

21. März Bahnhof SBB
13.15 Uhr Abfahrt 13.30 Uhr nach **Gelterkinden**. Wanderung übers Breitfeld nach **Buus**.

Dienstaggruppe 2

ca. 1 1/2 Stunden

Leitung	
Martha Fischer	Telefon 281 23 88

6. Dez. Aeschenplatz, 14er-Tram
12.40 Uhr Abfahrt 12.47 Uhr nach **Pratteln**. Wanderung nach **Muttenz**.

Mittwochgruppe 1

2 1/2–3 Stunden

Leitung	
Zita und Peter Kuhn	Telefon 481 45 66

14. Dez. Schalterhalle SBB
08.40 Uhr Abfahrt 08.58 Uhr nach Grellingen, mit Bus nach **Bretzwil**. Wanderung über den Hexenplatz(!) – Riedmatt – Nunningen (Mittag) und über Oberkirch nach **Engi**.

21. Dez. Hard (Endstation 3er-Tram)
15.00 Uhr Keine Wanderung. Wir feiern Weihnachten. Auch diesmal ist **Anmeldung nötig!**

11. Januar Schalterhalle SBB
10.15 Uhr Abfahrt 10.30 Uhr nach Sissach/**Sissacherflue**. Wanderung nach Hersberg (Mittag) und dem Magderbach entlang nach **Magden**.

25. Januar Schalterhalle SBB
09.30 Uhr Abfahrt 09.49 Uhr nach Frick/**Elfingen**. Wanderung nach Effingen (Mittag) und auf der Römerstrasse nach Stalden (am Bötzenberg). Mit dem Bus nach **Frick**.

8. Feb. Schalterhalle SBB
09.30 Uhr Abfahrt 09.51 Uhr nach Liestal/**Hölstein**. Über Leuenberg – Lägerts – Bisnacht – Tenniken (Mittag) – Zunzgen wandern wir nach **Sissach**.

22. Feb. Schalterhalle SBB
10.15 Uhr Abfahrt 10.30 Uhr nach Sissach/**Buckten**. Wanderung über Känerkinden nach Rünenberg (Mittag), weiter übers Chöpfl nach **Gelterkinden**.

15. März Schalterhalle SBB
09.15 Uhr Abfahrt 09.30 Uhr nach Gelterkinden/**Hemmiken**. Wanderung nach Helliken, evtl. Zuzgen (Mittag). Kurze Busfahrt und anschliessend Wanderung nach **Rheinfelden**.

29. März Schalterhalle SBB
09.30 Uhr Abfahrt 09.51 Uhr nach Liestal / Waldenburg / **Langenbruck**. Wanderung über Bachtelen (Mittag) – Beretenkopf nach **Langenbruck**.

Mittwochgruppe 2

2–2 1/2 Stunden

Leitung	
Lilly und Willy Klossner	Telefon 601 00 74
Liliane Ottenburg	Telefon 691 70 69
Juliette Kieffer	Telefon 601 68 09

14. Dez. Friedhof am Hörnli
13.25 Uhr (Bushaltestelle)
Abmarsch 13.30 Uhr zum **Adventsbummel** (ca. 1 1/2 Std.). Anschliessend Advents- und

**Rollstühle,
verschiedene Marken
und Modelle**

Rollstühle, Aktiv-Sport-Rollstühle
Elektro-Rollstühle
Service und Reparaturen

**sanitätshaus
st. johann**



Spitalstr. 40, 4056 Basel
061-322 02 02

Jahresschlussfeier. **Anmeldung unbedingt erforderlich** bis 10. Dez. an L. und W. Klossner, Telefon 601 00 74

28. Dez. 11.30 Uhr
 Neuweilerstrasse (Endstation 8er-Tram)
 Abmarsch 11.35 Uhr.
 Schöne Jahresabschlusswanderung zu Münsterkäse und Edelzwicker ins kleine Elsässer-Dorf **Neuwiller**. Fröhlicher Rückweg durchs Mülibachtäli nach **Allschwil**. FF und ID-Karte nicht vergessen.
 Leitung L. Ottenburg, J. Kieffer

11. Januar 12.35 Uhr
 Schalterhalle SBB
 Abfahrt 12.49 Uhr nach Rheinfelden/**Zeiningen**.
 Wanderung über Thalmatt nach **Rheinfelden**.
 Leitung L. und W. Klossner

25. Januar 12.10 Uhr
 Aeschenplatz (Reigoldswilerbus)
 Abfahrt 12.18 Uhr nach **Lauwil**.
 Abwechslungsreiche Wanderung nach **Ziefen**.
 Leitung L. Ottenburg, J. Kieffer

15. Feb. 12.30 Uhr
 Theater, Tramhaltestelle
 Abfahrt 12.38 Uhr nach **Oberwil**.
 Wanderung auf Schleich- und Umwegen nach **Ettingen**.
 Leitung L. und W. Klossner

22. Feb. 11.30 Uhr
 Schalterhalle SBB
 Abfahrt 11.42 Uhr nach Laufen, mit dem Postauto um 12.13 Uhr nach **Blauen**.
 Beschauliche Wanderung nach **Nenzlingen**.
 Leitung L. Ottenburg, J. Kieffer

15. März 11.20 Uhr
 Schalterhalle SBB
 Abfahrt 11.30 Uhr nach Sissach/**Wintersinger-Höhe**. Zwei-Varianten-Wanderung nach **Buus**.
 Leitung L. und W. Klossner

29. März 12.40 Uhr
 Schalterhalle SBB
 Abfahrt 12.51 Uhr nach **Liestal**.
 Wanderung durchs Oristal nach **Lupsingen**.
 Leitung L. Ottenburg, J. Kieffer

Donnerstagsgruppe
 4–5 Stunden
 Leitung Margrit Burgener Telefon 601 19 54
 und weitere LeiterInnen

Ab 1. Dezember bis Ende März findet jeden Donnerstag eine Wanderung statt. Auskunft über Treffpunkt und Ziel der Wanderung gibt Telefon 261 32 16 am Mittwoch von 12.00 – 19.00 Uhr bekannt.

Freitaggruppe 1
 2 Stunden
 Leitung Annemarie Zurflüh Telefon 421 56 16

9. Dez. 12.30 Uhr
 Aeschenplatz (14er-Tram)
 Abfahrt 12.34 Uhr nach **Pratteln**.
 Adventsbummel: Adler – Talhölzli – **Pratteln**.

6. Januar 13.10 Uhr
 Schalterhalle SBB
 Abfahrt 13.25 Uhr nach Liestal, mit Postauto nach **Hersberg**.
 Wanderung: Grossacher – Halmet – Hirsacher – **Olsberg**.

3. Feb. 12.35 Uhr
 Schalterhalle SBB
 Abfahrt 12.49 Uhr nach Frick, mit Postauto nach **Kaisten**.
 Wanderung: Chilerüti – Ellebüel – **Frick**.

3. März 12.40 Uhr
 Theater (10er-Tram)
 Abfahrt 12.50 Uhr nach Flüh, mit Postauto nach **Hofstetten**.
 Wanderung: Witterswiler-Berg – Grundmatt – **Hofstetten**.

Freitaggruppe 2
 ca. 1½ Stunden
 Leitung Alice Weber Telefon 461 56 94
 Trudy Kaufmann Telefon 421 50 05

16. Dez. 12.40 Uhr
 Theater (10er-Tram)
 Abfahrt 12.50 Uhr nach Flüh, mit Bus nach **Hofstetten**.
 Kurzwanderung verbunden mit einem Weihnachtsfestli.
Anmeldung bis 12. Dezember über Telefon 461 56 94.

13. Januar 12.45 Uhr
 Station «Niederholz» (6er-Tram)
 Abmarsch 13.00 Uhr; Wanderung

der Wiese entlang nach **Kleinhüningen**.
 Einkehr in Kleinhüningen.

27. Januar 12.35 Uhr
 Schalterhalle SBB
 Abfahrt 12.49 Uhr nach **Rheinfelden**.
 Wanderung nach **Möhlin**.

10. Feb. 11.50 Uhr
 Schalterhalle SBB
 Abfahrt 12.08 Uhr nach Grellingen und mit Postauto über Bretzwil nach **Lauwil**.
 Wanderung nach **Reigoldswil**.

24. Feb. 12.15 Uhr
 Schalterhalle SBB
 Abfahrt 12.30 Uhr nach Sissach/**Sommerau**.
 Wanderung nach **Rünenberg**.

10. März 12.35 Uhr
 Schalterhalle SBB
 Abfahrt 12.49 Uhr nach Rheinfelden und mit dem Postauto nach **Buus**.
 Wanderung über Heimeiren – Stockacher nach Bad **Maisprach**.
 Einkehr in Maisprach.

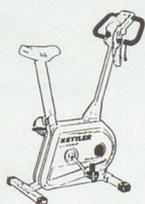
24. März 12.45 Uhr
 Allschwil (Endstation 6er-Tram)
 Abmarsch 13.00 Uhr nach **Schönenbuch**; daselbst Einkehr.

Samstag-/Sonntaggruppe
 2–3 Stunden
 Diverse LeiterInnen

Sonntag 8. Januar 12.10 Uhr
 Schalterhalle SBB
 Abfahrt 12.23 Uhr nach Laufen und mit Bus bis **Liesberg-Bahnhof**.
 Wanderung der Birs entlang bis **Laufen** (ca. 2¼ Std.).
 R. Waech, Telefon 281 33 94
 Leitung

Sonntag 12. Feb. 12.35 Uhr
Allschwil (Endstation 6er-Tram)
 Abmarsch 12.40 Uhr.
 Wanderung dem Mülibach entlang – Oser-Denkmal – **Biel-Benken** (ca. 2¼ Std.).
 R. Waech, Telefon 281 33 94
 Leitung

Sonntag 26. März 12.10 Uhr
 Schalterhalle SBB
 Abfahrt 12.23 Uhr nach Laufen/**Bärschwil**.
 Wanderung über Grindel – Stürmerkopf – Planetenweg nach **Laufen** (ca. 2½ Std.).
 Am Schluss Einkehr mit währschafter Verpflegungsmöglichkeit.
 L. u. W. Klossner, Tel. 601 00 74
 Leitung



STRATOS Fr. 998.-

Aus unserem umfangreichen Fitness-Sortiment.

kostsport
 Freie Strasse 51, 4001 Basel
 Tel. 061 261 22 55